

PREBRIEFING

Viernes 16

Recogida de dorsales y briefing serán en el **Auditorio Municipal de As Neves** (42.088222, -8.415566) (C/Solís Ruiz nº3, 36440 As Neves, Pontevedra) a partir de las 20:00.

Se os entregará sobre con el raidbook, listado de balsas, condiciones de participación, geles, bridas, pegatinas para los bultos de asistencia (si procede), pinzas SI de alquiler (si procede) y se os precintarán las pulseras inviolables (por lo que debéis estar todos los miembros del equipo). El obsequio por participar se os entregará el domingo en las **Bodegas Marqués de Vizhoja**, en la entrega de trofeos.

El briefing empezará sobre las 23:00, estará presente uno de los monitores del rafting y dará una charla técnica.

Sábado 17

Los equipos que no hayáis recogido dorsales el viernes podéis hacerlo el sábado, lo antes posible, en la plaza de Arbo.

A las 8:45 se os entregarán los mapas de la S2 (2 por equipo, en todas las secciones)

Todas las transiciones son en las plazas de los 3 ayuntamientos, no preveemos que exista problema por aparcar.

Habrà pantallas de television en todas las transiciones para el seguimiento del Tracktherace

Se publicarán las clasificaciones provisionales tras todas las descargas intermedias

S1-Trekking (score). Arbo-Arbo

El mapa estará colgado y se cogerán 2 por equipo una vez dada la salida.

Score urbano sin ninguna peculiaridad.

S2-Trekking (lineal). Arbo-Arbo

Sección lineal.

En el mes de agosto Arbo sufrió un importante incendio que afectó a gran parte del recorrido de esta sección y de la S5. Dada la cercanía a la fecha del raid fue imposible realizar un nuevo intenso trabajo de campo, por lo que puede haber algún sendero que no se vea tan claramente en el mapa que antes sí lo era. O que haya algún nuevo camino creado para la extinción del incendio que no esté en el mapa. Se actualizaron los más evidentes y por donde claramente vais a pasar, pero fuera de trazado de carrera no estarán actualizados.

Totalmente prohibido circular por la vía del tren.

Obligatorio descargar las pinzas al finalizar la sección.

Al finalizar esta sección se os entregarán los mapas de la S3 y S5.

S3- BTT (lineal). Arbo-Bodegas Marqués de Vizhoja

Sección lineal.

Los corredores de **aventura** que comiencen esta sección **deben ser los mismos que continúen en la S5.**

Al llegar a las Bodegas Marqués de Vizhoja **los equipos aventura podrán realizar un cambio de componente.** Atención a los tiempos promedio de la S3 y el tiempo que lleva llegar en coche a la transición, vais a andar muy justos de tiempo los que tengáis pensado hacer asistencia/hacer relevo.

Los equipos élite NO podrán hacer asistencia en este punto. Deberán portear las zapatillas para realizar la S4.

S4- Trekking (score). Bodegas Marqués de Vizhoja

Mapa ortofoto, sección Score.

Totalmente prohibido cruzar por debajo de los viñedos.

S5- BTT (lineal). Bodegas Marqués de Vizhoja-As Neves

Sección lineal.

Los corredores de aventura que comenzaron la **S3 deben ser los mismos que continúen en la S5.**

Obligatorio realizar descarga de pinzas al finalizar la sección.

S6 – TREK (lineal). As Neves – As Neves

Además del material obligatorio del raid será **obligatorio llevar polainas o similar** debido a que algún sendero tiene bastante maleza.

S7 – TREK-KAYAK-RAPEL. As Neves-Salvaterra de Miño

La hora de **apertura de esta sección son las 18:00**

Sección lineal

Ojo: obligatorio frontal, chaleco reflectante y luz roja trasera

Sólo hay un punto que consideramos más “complicado” en el río, en él habrá varias personas de la organización en la orilla con cuerdas por si fuese necesario ayudar a alguien si vuelca.

Además habrá una barca y personas a lo largo de la orilla española velando por vuestra seguridad.

Habrán dos **horas de corte:**

- Las **20:00** para comenzarla
- Las **20:45 en la baliza 4** (código 34) para seguir río abajo. Los equipos que no piquen antes de esa hora esta baliza no podrán picar las balizas 5 y 6 y tendrán que picar el fin de kayak.
- El rapel puede realizarlo cualquiera de los 3 componentes

Para la prueba especial de rapel habrá 3 juegos de material para prestar a la categoría aventura, no neutralizándose el tiempo de espera.

El rapel puede hacerlo el tercer componente en cualquier momento, o uno de los dos corredores que hagan el kayak.

Los equipos élite:

- **Tendrán que hacer cambio de componente en la baliza 4. El componente que descanse en el inicio del kayak podrá desplazarse libremente y por el medio que desee hasta la baliza 4, donde se relevará con uno de sus compañeros para picar obligatoriamente las balizas 5, 6 y 7 (en el supuesto de que se picasen)**
- Sólo realizará el rapel uno de los 3 componentes. En cualquier momento de la sección.
- El material del rapel debe portarse en esta sección, la organización sólo prestará a élite el **casco homologado (SOLO HABRÁ DISPONIBLE 1 CASCO PARA PRESTAR)**, no neutralizándose el tiempo de espera.

Obligatorio realizar descarga de pinzas al finalizar la sección

S8 – ROGAINE. Salvaterra de Miño-Salaterra de Miño

Sección score

Se entregarán los mapas a las 22:45

Se dará la salida a las 23:00 y la hora de cierre serán las 01:00

Llegar más tarde de las 2h de sección implicará la pérdida de todos los puntos

No tengáis como referencia estricta los colores del mapa, no es realmente un mapa de orientación específica.

Obligatorio realizar descarga de pinzas al finalizar la sección

Domingo 18

S9-RAFTING+TREK (lineal). Arbo-Arbo

MUY IMPORTANTE: OBLIGATORIO CASCO DE LA BICI (en boletines precedentes se indicaba que se prestaba por la organización)

Muy importante cumplir los horarios establecidos:

07:00AM- Salida del autobús desde la plaza de Arbo para TODOS los equipos SIN ASISTENCIA

07:15AM a 07:45AM- Entrega de material de rafting (chalecos) (ÉLITE)

07:45AM- Todos los corredores ÉLITE deben estar en el punto de salida con el material correctamente puesto y preparados para embarcar. El que no esté preparado no podrá realizar la sección.

07:50AM- Charla técnica de los monitores.

08:00AM- SALIDA (ÉLITE)

07:45AM a 08:15AM- Entrega de material de rafting (chalecos) (AVENTURA)

08:15AM- Todos los corredores AVENTURA deben estar en el punto de salida con el material

correctamente puesto y preparados para embarcar. El que no esté preparado no podrá realizar la sección.

08:20AM- Charla técnica de los monitores.

08:30- Llegada equipos ÉLITE al punto de embarque de los equipos AVENTURA y SALIDA equipos AVENTURA

Se ha asignado un número de balsa a cada corredor. Deberá dirigirse a ella en el embarque.

El tiempo de carrera comenzará a contar a partir de la picada en el START después del rafting

El tiempo total límite de carrera para aventura en la Etapa 3 es de 4h y para élite de 4h y 30 minutos.

NORMAS BÁSICAS RAFTING:

- La tripulación es dirigida por un guía, los guías van sentados en la parte de atrás de la balsa, que se llama POPA y dirigen la embarcación dando órdenes sobre el ritmo y la dirección hacia la que hay que remar.
- La tripulación se sienta la mitad en un lado del bote y la otra mitad, en el otro, de manera que quedan garantizados en equilibrio y la estabilidad de la embarcación. Se sientan en el borde, con el torso ligeramente girado y el pie interior colocado en una especie de "estribo" (apoyo o base que lo sujeta) que lo bloquea.
- Los remos siempre deben ir en posición vertical, tomando la precaución de no golpear al resto de componentes de la balsa.
- Si se produce un vuelco y nos quedamos debajo de la balsa: no debemos intentar bucear, ya que el chaleco salvavidas no nos lo va a permitir. Debemos ponernos al borde de la balsa agarrarnos a ella y pasar la cabeza por debajo.
- Si estamos fuera de la balsa y queremos acceder a ella podemos ayudarnos del remo de alguno de los compañeros que estén a bordo.

- Si vamos río abajo por aguas con bastante corriente debemos ir con los pies hacia delante y dejándonos llevar. Si estamos en agua tranquila podemos nadar a crol hasta la balsa.

Coordenadas rafting elite: 42.123815, -8.263080

Coordenadas rafting aventura: 42.118859, -8.285737

S10-BTT (lineal).Arbo-As Neves

BTT muy rápida, por favor, tened precaución.

Tendréis una baliza antes de cruzar la carretera nacional, extremad la precaución a la hora de cruzar, después tendréis que circular unos 150m por el arcén hasta el primer desvío hasta la siguiente baliza. El resto de la carretera nacional está **totalmente prohibida**.

Totalmente prohibido circular por la vía del tren. Habrá una zona de unos 100m que circularéis a la orilla de la vía, por una zona de piedras, tened cuidado.

S11-TREK (lineal).As Neves-Salvaterra de Miño

Sección lineal.

Sin ninguna peculiaridad.

EQUIPOS CON ASISTENCIA DE LA ORGANIZACIÓN

Se os entregarán pegatinas para los 2 bultos por equipo, donde debéis poner vuestro número de dorsal.

A los equipos sin asistencia se os moverán esos 2 bultos:

- Del fin de la S2 al fin de la S5
- Del fin de la S6 al fin de la S7
- Del final de etapa 2 al suelo duro
- Del final de la S9 al final de la S10
- Del final de la S10 al suelo duro

Por otro lado se os transportará a vosotros:

- Del fin de la etapa 2 al suelo duro
- De la plaza de Arbo al inicio del rafting
- Del final de etapa 3 al suelo duro

Y se os moverán las bicicletas:

- Del fin de la S5 al suelo duro
- Del fin de la S10 al suelo duro

Es **responsabilidad del equipo** que tanto los bultos como las bicicletas se introduzcan en las zonas habilitadas para su recogida por parte de la organización. Si no se introducen en esa zona **NO serán transportadas, por favor, estad atentos.**

ENTREGA DE REGALO, CEREMONIA DE ENTREGA DE TROFEOS, PINCHO Y CONCIERTO

Como ya sabéis, **Bodegas Marqués de Vizhoja** nos abre las puertas de su **Finca La Moreira** para la entrega de premios y la comida de confraternización.

Además, el grupo **Best Boy** actuará en directo mientras disfrutamos **#Vizhojeando** y conversamos sobre la carrera.

También se hará la entrega del **obsequio de carrera** a todos los participantes.

Esperamos veros allí a todos 😊

La dirección es: Finca la Moreira, 36438 Cequeliños, Arbo

MAPA ASISTENCIA RAFTING/MARQUÉS DE VIZHOJA

I Raid do Condado-Marqués de Vizhoja



